




日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリーkcal たんぱく質g しぼうg 塩分g	家庭で 補いたい 食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる		
13 火	わかめごはん 	○	しらたまごうに きびなごのからあげ	牛乳 鶏肉 うずらたまご かまぼこ	こめ しらたまご さといも あぶら かたくりこ ワカメ きびなご	にんじん だいこん こまつな しいたけ ねぎ	627 25.9 17.5 2.6	果物
14 水	ツナコーン トースト 	○	ミネストローネ チーズ みかん	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ れんこん だいこん コーン みかん パセリ セロリ トマト	652 22.3 30.2 2.8	豆製品
15 木	にこみうどん 	○	いかのてんぷら アーモンドむしパン	牛乳 油あげ いか ぶたにく たまご	うどん こむぎこ あぶら ホットケーキ アーモンド	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	608 31.3 19.9 2.7	海藻類 果物
16 金	まめまめ ドライカレー 	○	だいこんとベーコンのスープ とうにゆうココアプリン	牛乳 豚肉 とうにゆう ベーコン 大豆 鶏肉 レンズ豆	こめ あぶら こむぎこ ココアプリンのもと	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな トマト にんにく	690 22.8 29.7 2.5	魚介類
19 月	コッペパン 	○	ミートボールいりクリーム シチュー ゆでやさいのごまドレッシング グあえ	牛乳 豚肉 とうにゆう ベーコン 卵 チーズ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら じゃがいも 片栗粉 マーガリン	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン カリフラワー パセリ マッシュルーム	643 21.0 18.4 2.2	果物
20 火	チキンピラフ 	○	ようふうかきたまじる フルーツあえ	牛乳 鶏肉 ベーコン かんでん たまご	こめ じゃがいも あぶら バター かたくりこ	にんじん たまねぎ パセリ りんご もも パイ マッシュルーム	652 27.5 22.4 2.8	魚介類
21 水	ごまごはん 	○	あかうおのしおやき きんときまめのあまに どさんこじる	牛乳 とうふ 豚肉 あかうお きんときまめ わかめ	こめ じゃがいも さとう バター ごま 米粒麦	にんじん こまつな コーン ねぎ	600 26.1 18.0 2.1	果物
22 木	ごはん 	○	しらすいりたまごやき けんちんじる てづくりなめたけ	牛乳 たまご しらす 豚肉 とうふ	こめ さといも こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきたけ ごぼう	671 25.3 24.0 2.7	果物
23 金	ロールパン 	○	ポークビーンズ こまつなもやしのソテー いよかん	牛乳 豚肉 だいず ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリ こまつな もやし グリンピース いよかん コーン	696 30.4 23.3 2.3	魚介類
26 月	ソフト フランスパン 	○	ポテトミートグラタン はくさいスープ りんごかん	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	パン じゃがいも あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな しいたけ りんご しょうが パセリ	634 29.7 20.2 2.6	海藻類
27 火	ごはん 	○	なまあげのちゅうかに ナムル ぼんかん	牛乳 豚肉 うずらたまご えび ハム なまあげ	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら	にんじん きゃべつ しいたけ こまつな もやし ぼんかん グリンピース ねぎ	629 24.4 25.8 2.7	魚介類

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で 補いたい 食品
				からだを つくる	体温やか らのもとになる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 g	
28 水	ごはん 	○	ごぼういりまつかぜやき ゆずのかおりあえ すましじる	牛乳 豚肉 とうにゆう かまぼこ とうふ	こめ かたくりこ さとう ごま パンこ	にんじん はくさい きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ ゆず ごぼう	627 25.9 17.5 2.6	果物
29 木	コッペパン 	○	セサミドック とうふともやしのスープ りんごジャム	牛乳 とうふ 鶏肉	パン じゃがいも あぶら かたくりこ ホットケーキ粉 ごま	にんじん たけのこ もやし しいたけ ねぎ いら りんご	699 24.6 26.7 2.7	
30 金	うちまめ ごはん 	○	ぶりのたつたあげ コロコロしおとんじる	牛乳 うちまめ ぶり 豚肉 ちりめんじゃこ	こめ さといも おしむぎ あぶら こんにやく	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが	670 24.7 27.3 2.9	果物


1月平均栄養価 エネルギー637kcal たんぱく質 25.9g 脂肪 21.8g 塩分 2.5g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。

新年あけましておめでとうございます。新しい年のスタートです。給食室では、今年も旬の食材や地場産物を取り入れ、安心・安全な給食作りに努めていきたいと思っておりますのでご理解・ご協力をお願いいたします。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA団体」から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間で「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

 <p>私立忠愛小学校で 提供されたとされる 給食</p>	 <p>支援物資の脱脂粉乳 や缶詰、小麦粉などを 使った給食</p>	 <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ 郷土料理や行事食、世界の料理 など、食育の教材となる給食</p>
---	---	---

作ってみませんか・・・「豆まめドライカレー」

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・大豆 16g ・豚ももひき肉80g ・レンズ豆 16g ・玉ねぎ 80g ・にんじん 20g ・ピーマン 20g ・にんにく 1かけ ・サラダ油 4g ・カレー粉 2g ・トマト 60g ・ウスターソース 8g ・塩こしょう 少々 ・薄力粉 4g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。ピーマンは粗みじんに切る。 ② 大豆は洗い、柔らかくゆでる。トマトは角切りにする。 ③ 油を熱し、にんにくを炒め香りを出しひき肉を炒める。玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。 ④ ピーマンも入れ炒め塩コショウとトマトを入れ炒める。 ⑤ 調味料を入れ煮込む。ゆでた大豆と、さつとゆでたレンズ豆をいれて煮込む。 ⑥ 薄力粉を振り入れよく混ぜ、とろみをつける。